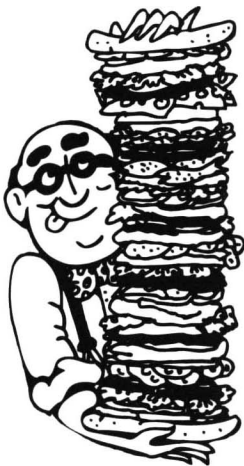


이 내용은 일본 「노동위생」지에
게재된 노동위생활동에 관한
Q&A를 번역한 것입니다.
산업보건관계자 여러분의 업무에
도움이 되었으면 합니다.

영양보조식품과 영양지도



Q 저는 기업내에서 근무하는 간호사인데, 건강진단시 상담하거나 일상적인 사원들과의 대화에서 영양보조식품을 이용하고 있는 사람이 많다는 것을 알 수 있었습니다. 영양 지도를 한다는 입장에서 어떠한 점을 고려하면 좋을까요?

A 우선은 생활습관을 개선하면서

영양보조식품은 이전부터 스포츠맨이나 보디빌더 등 사이에서 이용되어 왔으나, 최근에는 일반인들 사이에서도 건강지향적 사고가 높아졌고 또 영양지식의 보급 등에 따라서 널리 이용되고 있는 것 같습니다.

「보조식품」은 문자 그대로 일상적 식생활 만으로는 보충되지 않거나 부족되기 쉬운 영양소를 보충하기 위해 개발된 식품으로, 손쉽게 효과를 얻을 수 있는 영양성분을 섭취할 수 있도록 한 것이 특징입니다.

따라서 불규칙하고 편중된 많은 식생활을 지니기 쉬운 현대인에게 인기를 얻고 있는 것인지도 모릅니다. 그리고 이 생활습관으로 인하여 건강을 해칠 수 있는 불안감으로 이어지기 쉬운 상황에 있다는 점, 또한 보조식품 자체도 비교적 저렴하고 손쉽게 구입할 수 있게 된 것도 보조식품의 보급을 촉진시키는 일이라고 볼 수 있습니다.

보조식품을 이용하는데 있어서의 요점

① 보조식품에 대한 과신

흔히 이것을 많이 이용하는 사람들에게 나타나는 경향은, 보조식품만 섭취해도 영양에 문제가 없다고 생각하여 기본적 식사를 소홀히 하게 되는 일입니다. 이것은 보조식품에 대한 오해이며 과신인 것입니다. 영양소에는 각기 필요량이 있는데, 영양소가 영양을 주기 위해서는 수량적으로만 채워진다고 좋은 것이 아니라는 점은 말할 것도 없습니다.

② 영양성분만을 섭취할 때의 문제점

보조식품은 부족한 영양성분을 집중적으로 섭취하는 일을 가능하게 하는데, 여기에는 다소 문제가 있습니다.

일례를 들면 녹황색 야채에 풍부하게 함유되어 있는 β 카로틴은, 비타민 A의 전구물질로서 또 항암작용이 있는 물질로서 보조식품의 하나가 되고 있습니다. 그러나 녹황색 야채의 성분으로서 섭취된 경우와 β 카로틴만을 추출하여 섭취한 경우에는 몸에 대한 효능이 같은 것이 아닙니다. β 카로틴은 체내에서 비타민 A로 변하는데, 이것은 지용성이기 때문에 단량체로 섭취하면 과잉섭취가 되는 경향이 있는 것이 문제입니다. 그리고 항암작용에 있어서는 완전히 반대의 연구결과도 나오는 정도입니다. β 카로틴 뿐 아니라 특정한 영양소를 보조식품으로 취할 경우는 대개 단량체인 것을 취하기 때문에 식품 중의 성분으로서 섭취된 경우와는 다른 영향이 나타나는 일도 흔히 있는 것 같습니다.

③ 체내의 균형을 흐트러뜨릴 우려성

보조식품으로서의 일반적인 비타민이나 미네랄류는 인체내에 많은 종류가 미묘한 균형을 유지하면서 몸의 기능을 유지하고 있습니다. 그 중의 2, 3 종류인 것만을 다량으로 섭취했을 경우 전체로서의 균형이 무너져 건강을 위해서 섭취한 결과가 반대로 신체리듬을 깨지게 할지도 모릅니다.

④ 이용자를 위한 일정한 기준이 없다

미국에서는 식품의약품국이 비타민이나 미네랄을 보조식품으로서 이용할 때에는 일반인이 자유로 섭취할 수 없음을 알 수 있도록 하고 있으나, 우리나라의 경우는 아직 그러한 부분을 중요시하지 않는 것 같습니다.

바른 지식도 없이 이용하는 것은 부작용 등의 위험을 수반하게 됩니다.

보건지도상 유의점

① 생활습관의 개선부터

보조식품을 이용하는 사람의 생활습관은 밤 늦게, 또는 출장이 많은 등의 불규칙적인 식생활을 무감각하게 하고 있는 경우가 많으며, 보조식품의 이용도 '보강식'이 아니라 임시변통의 식사가 되어 버리는 일도 있는 것 같습니다. 기본이 되는 식사를 섭취하도록 먼저 생활습관과 식사 섭취법을 고치고 나서 그 후에 보조식품의 이용을 고려하도록 하는 것이 옳다고 생각합니다.

② 보조식품에 대한 바른 정보의 제공

대부분의 보조식품 이용자가 어떤 영양소

**보조식품을 많이 이용하는
사람들에게 나타나는 경향은, 보조식품만 섭취해도
영양에 문제가 없다고 생각하여 기본적 식사를
소홀히 하게 되는 일입니다. 이것은 보조식품에 대한
오해이며 과신인 것입니다. 영양소에는 각기 필요량이 있는데,
영양소가 영양을 주기 위해서는 수량적으로만
채워진다고 좋은 것이 아니라는 점은
말할 것도 없습니다.**

가 어느 정도로 부족한 것인가를 알고 난 후에 이용하고 있는 것은 아닙니다.

따라서 과잉섭취가 되어 버리거나, 미네랄 균형 등을 깨뜨리는 섭취방법이 되는 일도 충분히 있을 수 있습니다. 보조식품을 이용하는 것의 장단점에 대하여 바른 정보를 제공할 필요가 있습니다.

그러나 영양학설 가운데에는 비교적 단기간에 내용이 번복되고 있는 것도 있으므로 바른 정보를 제공하기 위해서는 공부를 게을리하지 않도록 하는 노력도 해야 한다고 생각합니다.

③ 이용자의 신체리듬 체크

필요에 따라서 보조식품을 이용하는 중에

는 사람의 신체리듬이나 자각증상 등을 잘 경청하고 경우에 따라서는 의사에게 수진을 받도록 권하는 것도 필요합니다.

④ 필요할 때는 적극적으로 이용

보조식품의 이용이 증가하고 있음에도 불구하고 아직 일반인들이 안심하고 이용할 수 있는 환경이 조성되어 있지는 않은 듯합니다. 그러나 영양실조에 빠지기 쉬운 생활습관을 가진 사람이나 다이어트 중인 사람에게는 보조식품을 활용하도록 하는 것도 바람직합니다. 필요할 경우는 전문가의 지도를 받고 바른 이용을 할 수 있도록 지원하는 것이 좋을 것입니다. **▶▶▶**